ROK I SIERPIEŃ 1932 r. Nr 8

SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE

DODATEK DO MIESIĘCZNIKA „POLACY ZAGRANICĄ“

Triumf sportowy Polki amerykańskiej

Stanisława Walasiewiczówna, Polka ze Stanów Zjednoczonych, występująca w barwach polskich na Olimpjadzie w Los Angeles, osiągnęła wspaniałe zwycięstwo, uzyskując w biegu na 100 metrów rekordowy czas 11,9 sekundy. Biało-czerwony sztandar polski, za sprawą Polki z obczyzny, załopotał dumnie na maszcie wielkich zwycięzców olimpijskich. Siedmiomiljonowa Polonja zagraniczna może chlubić się dzielną rodaczką z wychodźtwa, która swoje olbrzymie talenty sportowe oddała na służbę Narodu Polskiego, Polki zaś amerykańskie dowiodły, iż potrafią nietylko być dobremi matkami i obywatelkami, ale, idąc z duchem czasu — również i osiągać wspaniałe rekordy sportowe. Z Ameryki dochodzą nas echa niebywałej wprost radości, jaka zapanowała wśród tamtejszej Polonji na wieść o zwycięstwie Polki z wychodźtwa. Rada Organizacyjna Polaków z Zagranicy widzi w tej powszechnej radości jaskrawy dowód, że pomiędzy „starym krajem” a czteromiljonową rzeszą wychodźtwa polskiego w Stanach Zjednoczonych istnieje ścisła łączność, której żadne złe i przeciwne moce nie rozerwą. Udział Polonji amerykańskiej w walce o osiągnięcie sukcesów na Olimpjadzie w Los Angeles dobitnie stwierdza, jak wielką rolę odgrywa Polonja zagraniczna w naszej historji. Triumf Walasiewiczówny na bieżni olimpijskiej, to tylko jeden z etapów czynnej pracy Polaków z Zagranicy dla dobra Narodu Polskiego. W czasie wojny praca ta polegała na walce z bronią w ręku o Polskę, kupowaniu pożyczek polskich i pomaganiu zrujnowanym przez wojnę mieszkańcom „starego kraju”, po wojnie Polonja zagraniczna nietylko walczy z wrogą nam propagandą o dobre imię Polski, ale i czynnie, jak to np. znalazło wyraz w sukcesie Walasiewiczówny, przykłada się do rozsławienia imienia polskiego.

Na wieść o triumfie dzielnej Polki amerykańskiej, Rada Organizacyjna Polaków z Zagranicy wysłała do niej następujący telegram:

Rada Organizacyjna Polaków z Zagranicy winszuje zwycięstwa dzielnej Polce z wychodźtwa.

Raczkiewicz Lenartowicz

Redakcja „Sportu i Wychowania Fizycznego” przyłącza się do powinszowań naczelnych władz naszej instytucji i życzy p. Stanisławie Walasiewiczównie dalszych sukcesów na chwałę Narodu Polskiego.

Szlakiem kadrówki

W dniach 6, 7 i 8 sierpnia cała Polska obchodziła uroczyście rocznicę pierwszego wystąpienia oddziałów polskich w wojnie światowej. W tych dniach bowiem, w roku 1914, pierwsza kompanja kadrowa Legjonów Józefa Piłsudskiego wyruszyła z pod krakowskich Oleandrów na front, kierując się przez Miechów i Jędrzejów do Kielc.

Od wielu już lat najpiękniejszym momentem obchodu tej uroczystości jest powtórzenie przez liczne zastępy młodzieży naszej tego marszu. Marsz Szlakiem Kadrówki stał się nietylko imponującym przypomnieniem historycznej chwili, kiedy Polacy chwycili za oręż, by sami wywalczyć sobie Ojczyznę, ale i imprezą sportową na tak wielką zakrojoną skalę, że mało która inna na świecie może z nią się równać.

Rok w rok 120-kilometrową trasę przemierzają w wymagającym niesłychanych sił fizycznych i niepojęcie twardej woli wyścigu setki zawodników, zespolonych w karne oddziały, przepojone duchem koleżeństwa. Tysiące, dziesiątki tysięcy musiały przedtem stanąć, we wszystkich dzielnicach kraju, do zawodów eliminacyjnych, mających wskazać tych najlepszych, najlepiej przygotowanych i największym duchem ofiarności ożywionych.

Marszem Szlakiem Kadrówki możemy się słusznie chełpić i chwalić przed najbardziej w kulturze fizycznej naprzód posuniętą zagranicą. Nietylko dla tego podkładu historycznego, który czyni z tego wyczynu sportowego przejmujący obchód patrjotyczny, ale przedewszystkiem dlatego, iż jest to największa na świecie impreza, poświęcona temu działowi ćwiczeń fizycznych, który mimo pozornie skromnego znaczenia jest literą A sportowego abecadła.

Istotą ćwiczeń cielesnych jest — ruch. Najprostszym, najczęściej stosowanym, najbardziej naturalnym objawem ruchu jest u człowieka chód. Chodzić — jest zasadniczą funkcją fizyczną. Dziecko dopiero wtedy staje się naprawdę człowiekiem, kiedy nauczy się samo chodzić. A ćwiczenie, stanowiące koronę sportu, mianowicie bieg — czyż nie jest tym samym chodem, podniesionym do wyższego poziomu? Zwycięzca najklasyczniejszej konkurencji olimpijskiej — biegu maratońskiego, może podać rękę zwycięzcy marszu szlakiem kadrówki jak brat bratu. Żaden inny triumfator sportowy nie jest mu bliższy.

Będąc najprostszym, marsz jest też i ćwiczeniem najdostępniejszym. Bo przecie żadnych innych przyrządów nie wymaga, niż matki-ziemi i pary nóg. Kawał ścieżki i mocne buty z gwoździami—to największy możliwy w tej dziedzinie luksus.

Mimo tej niewiarygodnej taniości i prostoty, sport marszowy — czyli chód podniesiony do godności ćwiczenia, daje korzyści niezliczone. Nic tak dobrze nie wpływa na ogólny stan fizyczny, na dobrą kondycję. Każdy „as" sportowy, niezależnie od specjalności, zaprawę swoją rozpoczyna od długich spacerów. Napełnia płuca ożywczym tlenem, a szybkim chodem, podczas którego nie same tylko nogi, ale i całe ciało przecież zmuszone jest do wysiłku, przyśpiesza wymianę materji, potęgując zdrowie i sprawność organizmu. Nie sprawność

jednostronną i często związaną z budzącemi poważne zastrzeżenia spaczeniami, jaką daje wyłączne uprawianie wszystkich nieomal innych sportów, ale sprawność ogólną i utylitarną, pozwalającą stawić czoło wszelkim wymaganiom codziennego życia.

Wielki Napoleon powiedział ongi, iż bitwy wygrywa się nogami żołnierzy. Dziś, kiedy pociągi, samochody, ba, nawet samoloty mogą oddziały wojskowe w błyskawicznym tempie przewozić z miejsca na miejsce, ten najprostszy środek lokomocji — nogi, nie stracił nic ze swego znaczenia. Bo na wąskim odcinku bitwy, podczas raptownych przegrupowań, podczas niespodzianych manewrów oskrzydlających, wreszcie podczas pościgu — nogi żołnierza decydują o wszystkiem. Uczestnicy wojny z bolszewikami mogą coś o tem powiedzieć.

Dla tych wszystkich przyczyn sport marszowy jest, jak zaznaczyliśmy powyżej, pierwszą literą sportowego alfabetu. Literą A, dumną, pełną powagi samogłoską, w każdem prawie słowie spotykaną, taksamo jak element chodu czy biegu w każdym dziale sportu, więcej, w każdym przejawie ludzkiego ruchu jest niemal nieunikniony.

Słusznie więc dumni być możemy, że właśnie w Polsce sport marszowy największem rozpowszechnieniem i uznaniem się cieszy, i że właśnie w Polsce pomyślano i z kolosalnym wprost rozmachem urzeczywistniono największą w świecie imprezę marszową.

Polska na X-ej Olimpjadzie w Los Angeles

Pomimo ciężkiego kryzysu gospodarczego, Polska nie zrezygnowała z udziału w X-ej Olimpjadzie w Los Angeles. Wysłaliśmy na międzynarodowe igrzyska nieliczną, ale doborową ekipę sportową i osiągnęliśmy stosunkowo dobre rezultaty.

Największe sukcesy odnieśliśmy w lekkoatletyce, wysuwając się nawet w pewnych momentach na czołowe miejsca. Kusociński w biegu 10.000 mtr., Walasiewiczówna w biegu 100 metrowym wznieśli flagę polską dwukrotnie na pierwsze miejsce, dziewiętnastoletnia Weisówna zdobyła nam trzecie miejsce. Wogóle na terenie lekkoatletycznym Polska uzyskała 7 punktów i zajęła piąte miejsce, bijąc Niemców. Rozwścieczeni naszemi sukcesami Niemcy usilnie starali się o dyskwalifikację Kusocińskiego, zarzucając mu profesjonalizm. Na szczęście te nieuzasadnione zarzuty zostały odparte i nic już nie zdołało zaćmić polskiego zwycięstwa.

Również sukcesy odnieśliśmy na olimpijskim konkursie sztuki. Za sprawą rzeźbiarza Klukowskiego podniesiono nasz sztandar na pierwsze miejsce. Pozatem na konkursie tym odznaczyli się pp. Janina Konarska, Wacław Borowski i Michał Bylina. Złoty medal przyznano Klukowskiemu za płaskorzeźbę „Sport", bronzowy Władysławowi Skoczylasowi za obraz p. t. „Łucznik", srebrny medal — Janinie Konarskiej, jednej z najlepszych drzeworytniczek polskich za barwny drzeworyt p. t. „Stadjon", specjalne wyróżnienie uzyskał Wacław Borowski, głośny malarz, za obraz olejny „Łuczniczki", oraz Michał Bylina za obraz olejny „Jeździec".

Nie będziemy się rozwodzić nad szczegółami zawodów. Rozsiani po całym globie nasi czytelnicy dawno już o tem wiedzą z prasy codziennej. Wspomniemy tylko o poważnych sukcesach naszych szablistów i wioślarzy.

Naogół biorąc rezultaty X-ej Olimpjady są dla zawodników polskich zupełnie pomyślne. Jeden z wybitniejszych naszych sprawozdawców sportowych tak mówi o udziale polskim w igrzyskach w Kalifornji:

„Znicz, który płonął na stadjonie w Los Angeles w ciągu dwu tygodni—został już zgaszony. Jeszcze raz przedefilowały reprezentacje 49 narodów, biorących udział w Igrzyskach. Na maszt główny zaciągnięto flagę Niemiec — gospodarzy XI-ej Olimpjady za 4 lata w Berlinie.

Polska odniosła w sumie na terenie Los Angeles duży sukces. Okrojona do liczby 20 zawodników, nasza reprezentacja w trzech tylko dziedzinach sportu *zdobyła jednak 12 pkt., które zapewniły Polsce 13-te miejsce wśród 49 państw.*

Już samo porównanie cyfrowe z Olimpjadami w Paryżu i Amsterdamie, gdzie zajęliśmy 27 i 17 miejsce, wskazuje na znaczny postęp. A przecież cztery lata temu ekspedycja nasza była czterokrotnie liczniejsza.

Tak. Ponad wszelką wątpliwość wyszliśmy ze stadjonów w Los Angeles nietylko obronną ręką, lecz zbliżyliśmy się o dalszy krok do grupy potęg sportowych świata ze Stanami Zjednoczonemi, triumfatorami Igrzysk na czele.

Dwa złote medale, jeden srebrny i cztery bronzowe — oto piękny dorobek olimpijski zawodników polskich. Do bilansu tego dodać jeszcze trzeba złoty i srebrny medal artystów, którzy zajęli ogółem drugie miejsce w Olimpjadzie sztuki, za Ameryką.

O plonie lekkoatletów pisaliśmy już tydzień temu. Mógł on być większy — to prawda. Cóż poradzić jednak, że Kusociński nie mógł drugi raz startować, a Weissówna załamała się nerwowo. Innym narodom zdarzały się niespodzianki wielokrotnie gorsze, np. Finnom i Niemcom. Na specjalny pech narzekać zatem lekkoatleci nie mogli.

Co zrobili szermierze, jakiego hartu ducha dowiedli, wiemy już również z drobiazgowego opisu meczu z Ameryką. Czegóż można od nich żądać więcej?

A wioślarze, którzy we wszystkich konkurencjach zdobyli punktowane miejsca, czy nie zasługują na najwyższą pochwałę! Podobnie jak lekkoatleci, zajęli oni w tej dziedzinie sportu ogólne 5-te miejsce.

Gdy wszyscy oni wrócą do kraju, potrafimy chyba godnie powitać zwycięskich olimpijczyków polskich".

X-ta Olimpjada w Los Angeles wykazała dalszy postęp sportu polskiego. Wydźwignęliśmy się na 13-te miejsce i pomimo fatalności tej cyfry jesteśmy więcej zadowoleni z niej niż z dawnej 17-tki...

W ogólnej punktacji zawodnicy poszczególnych krajów uszeregowali się w sposób następujący:

1. Stany Zjednoczone	198	38	29	26
2. Włochy	64	10	11	12
3. Francja	47	10	7	3
4. Szwecja	44	9	4	9
5. Finlandja	43	5	8	12
6. Niemcy	39	3	13	4
7. Japonja	36	6	7	4
8. Anglja	34	5	7	5
9. Węgry	28	5	4	5
10. Kanada	25	2	6	8
11. Holandja	20	3	5	1
12. Australja	12	3	1	1
13. Polska	**12**	**2**	**1**	**4**
14. Argentyna . . .	11	3	1	0
15. Połudn. Afryka .	9	2	0	3
16. Austrja	8	1	1	3
17. Czechosłowacja .	8	1	2	1
18. Irlandja	6	2	0	0
19. Danja	6	0	1	4
20. Meksyk	5	1	1	0
21. Indje	3	1	0	0
22. Filipiny	3	0	0	3
23. Łotwa	2	0	1	0
24. Nowa Zelandja . .	2	0	1	0
25. Urugwaj	1	0	0	1
26. Hiszpanja	1	0	0	1

Rezultaty X-tej Olimpjady powinny nas zachęcić do dalszej pracy nad rozbudową sportu i wychowania fizycznego wśród naszego narodu. Piękny sukces Walasiewiczówny, emigrantki polskiej z Ameryki, winien przyczynić się do nawiązania i utrzymywania ścisłej łączności sportowców polskich z zagranicy ze sportowcami w „starym kraju". A więc sportowcy polscy w kraju i na wychodźtwie — do dzieła!

P. M.

Sport kajakowy

Jednym z najmilszych sportów, zwłaszcza w czasie gorącego lata, jest sport kajakowy. *Kajak* jest to maleńka, lekka, jedno lub dwuosobowa łódeczka, jakby stworzona do turystyki wodnej. Jazda na takiej łódeczce nie wymaga specjalnego szkolenia. Dzięki jej lekkości, można bez większych przeszkód podróżować na niej w górę rzeki, aby potem, z szybkością strzały, spłynąć z biegiem wody. Dla ułatwienia sobie jazdy kajakiem można zaopatrzyć go w mały żagielek i ster. Jeśli wiatr wieje w kierunku przeciwnym do biegu rzeki, kajakowiec może bez żadnego wysiłku posuwać się pod prąd, manewrując tylko zręcznie sznurkiem od żagielka. Naturalnie dobrze

jest wówczas umieć pływać, gdyż nagły podmuch wiatru może z łatwością wywrócić kajak. Osoby nieumiejące pływać, powinny na wyprawy kajakowe zabierać pasy ratunkowe.

Posiadanie kajaka wyzwala jego właściciela od konieczności opłacania haraczu rozmaitym właścicielom kąpielisk. Kajakowiec może wyjechać na jakąś samotną plażę i tam wykąpać się, nie opłacając się nikomu. Ponieważ z reguły podróżuje w kostjumie kąpielowym, nie ma kłopotu z rozbieraniem się. Zresztą, w razie potrzeby, wnętrze kajaka może służyć za doskonałą przechowalnię odzieży.

Kajak nie wymaga wielkiego wysiłku od żeglującego na nim sportowca, wskutek czego podróżować na nim mogą nawet dzieci i ludzie słabi. Naturalnie znacznie wygodniej jest jechać po spokojnych jeziorach, niż po wartkich rzekach.

Kajak ma jeszcze jedną zaletę — jest tani. Cena jego, zwłaszcza w krajach zachodnich, gdzie masowo je produkują, jest tak umiarkowana, że nawet ludzie biedniejsi mogą sobie pozwolić na ich kupno. Zresztą zupełnie ubogi amator sportu kajakowego może sam sporządzić sobie kajak z dykty. We wszystkich prawie językach istnieją podręczniki dla „konstruktorów kajaków" i posiłkując się niemi, można łatwo, kosztem naprawdę minimalnym, sporządzić sobie zwinną łódeczkę.

Dla ludzi zmęczonych pracą, szczególnie w ciasnych i źle przewietrzanych lokalach, kilka godzin jazdy kajakiem jest prawdziwą rozkoszą. Dają im one konieczne wytchnienie i nowe siły do dalszej walki o byt.

Udoskonalonym kajakiem jest *składak*. Różni się on od kajaka tem, że skonstruowany jest nie z drzewa, ale nieprzemakalnego brezentu, delikatnych patyków bambusowych i można go *składać* i trzymać nawet w mieszkaniu w specjalnie przeznaczonych do tego plecakach. Tak np. przeciętny, dwuosobowy składak można zapakować w dwa plecaki. Wyższość składaka nad kajakiem polega przedewszystkiem na *łatwości transportu* pierwszego typu łódek. Posiadacze składaka mogą bowiem zajechać w błyskawicznym tempie koleją lub autobusem z dwoma plecakami do miejscowości położonej w górze rzeki i potem spłynąć nią w dół, podczas gdy, mając kajak, muszą mozolnie, całemi dniami, wędrować nim w górę rzeki, aby potem szybko spłynąć w dół. Transport kajaków koleją lub autobusem jest stosunkowo kosztowny i dosyć utrudniony. Wadą składaków jest jednak ich kosztowność. W Polsce np. kajak kosztuje tylko 100—120 zł., podczas gdy składak 600 — 700 i więcej złotych.

Na kajakach można odbywać dalekie podróże. Młodzież polska, zwłaszcza nasi dzielni harcerze, z zamiłowaniem oddaje się sportowi kajakowemu. Niedawno kilku młodych ludzi zawędrowało kajakiem z Polski aż do dalekiej Grecji. Podróże zaś po licznych naszych rzekach i jeziorach należą do rzeczy zupełnie zwykłych. Na „Święto Morza" do Gdyni zawędrowało Wisłą mnóstwo kajakowców.

Na terenach emigracyjnych i mniejszościowych młodzież nasza ma naogół doskonałe warunki do uprawiania tego miłego sportu. Zwłaszcza idealne poprostu warunki mają chłopcy i dziewczęta w Ka-

nadzie, krainie pokrytej niezliczoną ilością jezior, idealnie nadających się do rozkosznego wędrowania.

Sport kajakowy stopniowo zyskuje coraz większą popularność na całym świecie. Młodzi i starzy Polacy z zagranicy powinni nań zwrócić baczną uwagę i używać wolnego czasu na swobodne żeglowanie w maleńkich i zwinnych łódeczkach.

Z. O.

Jakie wycieczki górskie odbyć w czasie podróży po Polsce

W poprzednim numerze naszego pisma, w artykule p. t. „Turystyka górska", pisaliśmy o dobroczynnych skutkach uprawiania turystyki górskiej. Obecnie uzupełniamy go nakreśleniem trasy, jaką powinni odbyć młodzi turyści z wychodźtwa w czasie wycieczek górskich po Polsce.

Redakcja

Wakacje za pasem. Staje się aktualną kwestja, jak spędzić te dwa najpiękniejsze miesiące, jak spędzić je winna młodzież. Odpowiedź jest zdaje się jasna. Spędzić je jak najzdrowiej a równocześnie jak najpożyteczniej. Jak najwięcej ruchu, słońca, wody i powietrza. Jak najwięcej przedewszystkiem zdrowego, balsamicznego powietrza, któreby przewentylowało zabrudzone kurzem miast i dusznych klas i sal płuca naszej młodzieży. — Takie powietrze znajdziemy przedewszystkiem w górach, — znajdziemy na wycieczkach górskich. — Polska terenów górzystych posiada bardzo dużo. Gros ich rozmieszczone jest na południu, dostęp do nich jest łatwy i wygodny, naturalnie wygodny dla młodzieży i ludzi nie bojących się pokonania pewnych trudności podróży.

O wartościach i znaczeniu wycieczek nie będę pisał, ograniczę się jedynie do naszkicowania pewnych szlaków turystycznych oraz do wskazania terenów, na które ekspansja turystyczna naszej młodzieży winna być w pierwszym rzędzie skierowaną.

Pasmem wybitnie wskazanem dla wycieczek dla naszej młodzieży, która w wycieczce zechce poza poznaniem pewnych połaci kraju, zaznać rozkoszy zbliżenia się do natury, która w wycieczce chce pokonać pewne trudności ogólne, są G o r g a n y, puste, bezludne, pełne głuchych puszcz. Sadyb ludzkich tu mało, dniami całemi można błądzić po szczytach i dolinach Gorgan, podziwiać piękne widoki, poznawać czar pustkowi górskich, żyć pełnem życiem koczownika.

W Gorgany można dojechać pociągiem do Jaremcza i zwiedzanie ich zacząc od Chomiaka i Syniaka, przejść poprzez Rafajlorę na Doboszankę i wejść w centralne najdziksze ich pasmo Wysoką, Sewulę, Ihrowyszcze, Popadję, Grofę i Parenki.

Dla młodzieży wskazanem byłby dojazd kolejką leśną do Osmołody (odnoga linji kol. Stanisławów — Stryj) i rozpoczęcie turystycznego campingu (bo wycieczka w Gorgany jest typowym campingiem) od schroniska na Jalu.

Drugim terenem godnem polecenia dla młodzieży jest Czarnohora, ogromne, wyniosłe pasmo, wysunięte najbardziejna Południe Polski. — Są one mniej puste od Gorganów, zato miłośnicy etnografji i folkloru znajdą tu olbrzymie źródło do spostrzeżeń. Wszak to centrum huculszczyzny. Najbardziej wskazaną turą dla młodzieży jest wycieczka z Worochty przez Kukul na Howerlę, Pop Iwana i przejście całego pasma Czarnohory z kilku noclegami w górach lub szałasach huculskich do Żabiego. Wycieczkę tę winna zakończyć podróż łodziami Czeremoszem.

Tereny te wymieniłem na pierwszem miejscu, gdyż przeważnie są one mało znane naszej młodzieży.

Obecnie przejdę do terenów bardziej znanych, przyczem poprzestanę jedynie na naszkicowaniu pewnych szlaków turystycznych. Chciałbym, aby te wskazania długoletniego turysty ułatwiły młodzieży naszej wędrówkę po pięknych górach. Kreślę tu 4 tury dziesięciodniowe. Kreski oznaczają przerwę nocną.

1) z Wisły — Stożek, Równica — Barania Góra, Milówka — Pilsko — Babia Góra — Zawoja, Maków, Rabka lub Polica, Osielec, Rabka—Turbacz—Lubań, Czorsztyn—Trzy Korony, przejazd Dunajcem przez Pieniny do Szczawnicy—Prehyba, Stary Sącz lub Rystro. W ciągu dziesięciu dni poznajemy Beskidy Śląskie, pasmo Pilska i Babiej Góry, Gorce i Pieniny.

2) z Krynicy — Jaworzyna, n. Piwniczna, Wielki Rogacz, Radziejowa, n. Szczawnica — Sokolica, Trzy Korony — Lubań — Turbacz, n. Nowy Targ — Bukowina, Morskie Oko — Pięć Stawów Polskich, Zawrat, Hala Gąsienicowa — Zakopane, dol. Tatrzańskie pod Zakopanem, dol. Kościeliska, Czerwone Wierchy, Giewont, Zakopane. Wycieczka dla młodzieży chcącej poznać poza Pieninami i Gorcami Tatry.

3) z Zakopanego — dol. Kościeliska, przełęcz Iwaniacka, dol. Chochołowska — Rakoń, Wołowiec Rohacze — Bystra, n. w Podbańskiej — Krywań, n. w dol. Newcyrka — prz. Furkotna, dol. Młynicy, jez. Szczyrbskie, Popradski Staw — Rysy, Wysoka, dol. Białej Wody — Morskie Oko, Czarny Staw Gąsienicowy, dol. Roztoki — dol. 5-u Stawów Polskich, Krzyżne, Orla Perć po Kozie Wierchy, n. w Hali Gąsienicowej. — Zawrat, Świnica, Beskid, Kasprowy, Hala Goryczkowa — Zakopane. Wycieczka ta zaznajomi uczestników z pasmem Tatr Zachodnich, zachodnią i polską częścią Tatr Wysokich. Tura pod względem skali trudności taternickich z wyjątkiem Wysokiej i Orlej Perci zupełnie łatwa. Wszystkie drogi dobrze wyznaczone.

4) z Bukowiny wzgl. z Zakopanego (autobusem) — Łysa Polana, Jaworzyna prz. pod Kopą, Płaczliwa Skała, n. Votrubowa Chata — Zielony Staw Kezmarski, Tatrz. Łomnica, wodospady w Kolbachu — Łomnica, n. w wancie Łomnickiej — Lodowy, n. w dol. Staroleśnej — prz. Rohatka, Polski Grzebień, Mała Wysoka, n. w Śląskim Domu — Garłuch, n. w Tatrz. Polance — Wyższe Hagi, Osterwa, Popradski Staw — Szczyrbskie jezioro, dol. Złomisk, Wysoka, Rysy, Morskie Oko — dol. 5-u Stawów, Zawrat, Świnica. Hala Gąsienicowa — Zakopane. — Wycieczka ta należy do trudniejszych i wymaga poza dużą wytrzymałością fizyczną, pewnej znajomości taternictwa. W ciągu dziesięciu dni uczestnicy poznają Tatry Bielskie oraz najwyższą część Tatr

Wysokich z wyjściem na 3 giganty tatrzańskie. Zakończeniem będzie powrót poprzez polską część Tatr.

We wszystkich tych wycieczkach przewidzieć należy dodatkowe dni na dojazd wzgl. powrót oraz 1 przynajmniej dzień wypoczynkowy wzgl. deszczowy.

Do wycieczek 3 i 4 potrzebną jest przepustka graniczna do Czechosłowacji.

Nie byłoby sprawiedliwem, gdyby w tym skromnym poradniku nie wspomnieć o Bieszczadach. Niewielkie to lecz piękne pasmo Karpat Wschodnich jest idealnym terenem dla campingu turystycznego, podobnie jak Gorgany. Stacją wypadową może być Skole, Ławoczne lub Sławsko. Polecić młodzieży należałoby wycieczkę obejmującą zwiedzenie Skał w Bubniszczach, dol. Zielonki, Paraszki, Żełemina a przedewszystkiem Stoku i Pikula. Uzupełnieniem tej wycieczki byłoby zwiedzenie Borysławia i wycieczka w pasmo rozłucko-turczyńskie.

Dając tych kilka wskazówek zaznaczam, że jest to tylko luźny fragment kompleksu możliwości turystycznych, nie mający pretensji do wyczerpania tematu.

KĄCIK RAD PRAKTYCZNYCH

Marsze

Celem ćwiczeń marszowych jest przygotowanie sportowców do szybkiego i wytrwałego posuwania się w terenie po drogach różnych lub naprzełaj z najniezbędniejszem oporządzeniem podróżnem.

Ćwiczenia w marszu dzielą się na:

a) naukę techniki marszu,
b) przygotowanie do zaprawy marszowej (przemarsze na zbiórki oraz powrót z nich do domów),
c) zaprawę marszową.

Do ćwiczeń marszowych należy ubierać się lekko, bez palt lub płaszczy, jeśli ćwiczenia odbywają się w drelichach, to w porze chłodnej włożyć dodatkowo ciepłą bieliznę. Na nogi wkładać grube skarpetki wełniane lub onuce, które należy starannie owijać, bez zmarszczeń i składań.

Drelichy powinny swobodnie leżeć na ciele. Spodnie długie na szelkach wypuszczone na cholewkę i spięte na dole podpinkami. Obuwie z grubej skóry typu turystycznego z krótkiemi cholewkami o grubych podeszwach musi być dobrze dopasowane. Marsze należy odbywać z nakrytą głową. Po powrocie z marszu należy się przebrać, a ubranie, bieliznę i obuwie wywietrzyć i wysuszyć. Buty należy suszyć na wieszaku, w miejscu suchem i przewiewnem, a nigdy na piecu. Po ukończonym marszu należy całe ciało obmyć letnią wodą i wytrzeć się do sucha. W marszu oddychać nosem. Jeść i pić można tylko w razie wypoczynków.

Na naukę techniki marszu należy przeznaczyć 6 — 7 lekcyj po 10 — 20 minut w czasie pierwszych zbiórek (razem dwie godziny). Wszystkie lekcje przeprowadzić według programu jak niżej. W następnych zwiększyć tempo ćwiczenia lub czas jego trwania. Od początku zwracać uwagę na:

długość kroku,
stawianie nogi (stopy),
trzymanie i pochylenie tułowia i głowy,
wymachy ramion.

PROGRAM

1. Stopy razem, lekkie pochylenie tułowia i wymachy ramion jak do marszu.
2. Jak ćwiczenie 1, w marszu w miejscu (stopy równolegle do siebie).
3. Marsz z zaznaczaniem kroku palcami stóp.
4. Marsz długiemi krokami z wymachem ugiętych w łokciach ramion.

5. Marsz długiemi krokami ze skrętem tułowia i z wymachem ramion (ugiętych w łokciach).
6. Marsz szybkiem krokiem (długość kroku normalna).
7. Marsz ze skurczem nóg lub przejście po belce na wysokości około 1 m, ramiona w bok.

Uwaga. Ćwiczenie 1—7 wykonać pojedyńczo, uczestnicy maszerują w kole.

8. Marsz 10 — 20 minut w zespole krokiem dowolnym, po drodze równej o podłożu twardem (droga bita lub gruntowa) Tempo marszu 1 km—10 minut, reguluje instruktor. Długość kroku około 75 cm. Niesprawni na czele zespołu.

Po zaznajomieniu z techniką marszu, należy od jesieni do marca prowadzić przygotowanie do zaprawy marszowej, począwszy od 5-ej lub 6-ej zbiórki z obciążeniem 7,5 kg. Przygotowaniem do zaprawy marszowej są wszystkie marsze na zbiórki. Pierwsze marsze odbywać po drogach twardych (bite lub gruntowe) a w drugiej połowie października i w listopadzie odbywać marsze naprzełaj przez lasy i po zaoranych polach lub piaskach, w zimie część marszu odbywać na przełaj przez nieudeptany śnieg.

Drużyna maszeruje w dwójkach, w pierwszej dwójce są najsprawniejsi, następne dwójki składają się z jednego słabszego i jednego silniejszego, przyczem najsłabsi są w drugiej i trzeciej dwójce. Ostatnia dwójka składa się z najsprawniejszych z pośród najniższych wzrostem.

Jeżeli zespół maszeruje w czwórkach to ustawienie sprawnych i niesprawnych w kolumnie czwórkowej jest podobne jak w dwójkach. W czasie marszu mają być zachowane równe odległości między dwójkami. Zwiększenie odległości między dwójkami świadczy o zbyt szybkim tempie, które należy zwolnić lub o zbyt długim kroku czołowej dwójki. Tempo marszu ma być umiarkowane t. j. około 1 km. na 10 m. i równe przez cały czas marszu po drodze o tym samym nachyleniu i podłożu. W czasie marszu zwracać uwagę na technikę marszu i stale przypominać o prawidłowej pracy tułowia i ramion, które mają być ugięte w łokciach.

Zaprawę marszową należy rozpocząć w połowie marca i prowadzić ją nieprzerwanie raz na tydzień do końca maja. Obciążenie podróżne jak przedtem. Tempo marszu w miarę zaprawy winno powoli wzrastać na skutek odbywanych marszów bez specjalnego podnoszenia go przez instruktora do 9 minut na 1 km, na drodze różnej i o podłożu twardem. W terenie różnym tempo marszu się zmniejsza zależnie od nierówności i miękkości gruntu, przyczem odcinek o jednakowym charakterze ma być przebyty w jednakowym tempie.

Trasę zaprawy marszowej wyznaczać w formie pętli, tak aby marsz kończyć w tem miejscu, gdzie się rozpoczął. Najprościej marsz przeprowadzić w ten sposób, że połowę trasy odbywa się w jednym kierunku drugą połową z powrotem po tej samej drodze. Ten sposób maszerowania jest jednak mało urozmaicony i nadaje się tylko do marszów krótkich.

Tabela zaprawy marszowej dla młodszych

L. p. marszu	Ilość kilometrów	Rodzaj trasy	Odpoczynki
1	6	droga twarda (bita lub gruntowa)	— —
2	8	„ „	— —
3	10	„ „	10 min. po 6 klm.
4	8	drogi leśne i ugory	— —
5	10	tereny leśne i polne (bez roli)	10 min. po 6 klm.
6	12	tereny leśne i polne (bez roli)	10 min. po 6 klm.

Tabela zaprawy marszowej dla starszych

L. p. marszu	Ilość kilometrów	Rodzaj trasy	Odpoczynki
1	10	droga bita	10 min. po 6 klm.
2	10	drogi leśne i pola (bez roli)	— —
3	12	tereny leśne i polne	10 min. po 7 klm.
4	12	tereny leśne z rolą	— —
5	14	drogi i pola, teren. leśne i polne z rolą	— —
6	14	„ „ „	— —
7	16	„ „ „	— —

Sport i wychowanie fizyczne wśród Polaków zagranicą

Belgja

Koło Przyjaciół Harcerstwa Polskiego

Dnia 10 maja 1932 r. odbyło się pod przewodnictwem p. Inż. Kowalskiego zebranie organizacyjne Koła Przyjaciół Harcerstwa Polskiego w Belgji, mające na celu: omówienie zadań Koła, dyskusję nad statutem oraz wybór Zarządu i członków Komisji Rewizyjnej. Prezesem Koła został p. Inż. St. Kowalski, v. Prezesem p. Czesław Sławiński, sekretarzem p. E. Wielowiejska, skarbnikiem p. Cz. Sławiński. P. konsul Chiczewski w przemówieniu swojem przedstawił rozwój harcerstwa w Belgji, podkreślił rolę nauczycielstwa polskiego w rozwoju ruchu harcerskiego i zobrazował znaczenie ujęcia młodzieży wychodźczej w karby organizacyjne. W wolnych wnioskach p. konsul Chiczewski zaznajomił zebranych z planem urządzenia obozu letniego dla zastępowych harcerskich. Ks. Rektor Kudłacik zaznaczył, że należy rozwinąć akcję na prowincji przez tworzenie nowych Kół Przyjaciół Harcerstwa. Zadecydowano tworzyć oddziały na prowincji przy Opiekach Rodzicielskich, by zainteresować harcerstwem starsze pokolenie i pobudzić je do współpracy nad krzewieniem ideałów skautowych wśród młodzieży polskiej. Mamy nadzieję, że na szeroką miarę zakreślone postulaty Koła zostaną pomyślnie i z pożytkiem dla emigracji naszej zrealizowane. Kołu Przyjaciół Harcerstwa życzymy powodzenia w jego pożytecznej pracy.

Brazylja

Rozwój sportu wśród młodzieży

Dzięki powstaniu w 1931 roku Centralnego Związku Polaków w Brazylji, który koordynuje i spaja wysiłki wszystkich organizacyj społecznych wychowanie fizyczne wśród młodzieży na tym terenie emigracyjnym nadzwyczajnie się rozwinęło.

Jeśli porównamy stan obecny sekcji sportowej C. Z. Pol. z rokiem ubiegłym, różnica wyraźnie się uwidoczni.

I tak 1 kwietnia 1931 roku Okręgów Wychowania Fizycznego było 0, 1 maja 1932 r. jest 5. Oddziałów Wych. Fizycznego 1 kwietnia 1931 r. było 16, 1 maja 1932 r. jest 38.

Wzrosła również liczba członków z 280 na 1 068.

Sekcja, w miarę rozwoju, zdobywa nowe boiska i place. Obecnie jest 53 boisk piłki siatkowej, czyli o 36 więcej niż w roku zeszłym, boisk piłki koszykowej 9, nożnej 4, placów sportowych do lekkiej atletyki 8 — w roku zeszłym nie było ani jednego.

Największem powodzeniem cieszy się piłka siatkowa, gdyż w 38 oddziałach zgórą 600 członków uprawia ten sport.

Z zamiłowaniem również jest uprawiana lekka atletyka — w 13 oddziałach ćwiczy przeszło 100 członków.

Najmniejszą stosunkowo popularnością cieszy się piłka nożna i kolarstwo.

Sekcja Wychow. Fiz. Centralnego Związku Polaków zajmuje się nietylko

wychowaniem fizycznem, lecz również bacznie zwraca uwagę na prace kulturalno-oświatowe. Kurs miesięczny, prowadzony w ubiegłym roku w Marechal Mallet obejmował oprócz wychowania fizycznego, śpiew, zagadnienia społeczne, teatralne, rolne, naukę o Polsce współczesnej.

Sekcja popiera akcję oświatowo-kulturalną również i finansowo, czego dowodem jest, że w ciągu 1931/2 roku zbudowano 6 scen teatralnych, jeden dom ludowy i 2 budynki junackie („Junak“ — sportowe towarzystwo młodzieży). Dochód z przedstawienia obracany jest na cele oświatowe; Towarzystwom szkolnym wypłacono już poważne sumy.

Zważywszy, że drużyna brazylijska jest mistrzem piłki nożnej w okolicy — trzeba tylko przyklasnąć naszym sportowcom w Brazylji, zjednoczonym w „Junaku”, a tak dzielnie reprezentującym tężyznę fizyczną naszego Narodu na obczyźnie.

Niemcy

Z Hufca Harcerskiego w Berlinie

W okresie Zielonych Świąt drużyny berlińskiego hufca harcerskiego odbyły cały szereg wycieczek, których przebieg w krótkości należy podać.

W dniu Wniebowstąpienia (5.V. b.r.) wyjechało 18-tu harcerzy *drużyny harcerskiej Zawiszy Czarnego, reprezentując hufiec* na wycieczkę do Rehbrücke, spotykając się ze skautami rosyjskimi, niemieckimi, duńskimi i amerykańskimi. Na zabawach i grach upłynął czas garstce zebranej młodzieży skautowej. Było nas razem 80-ciu. W tej liczbie sami Słowianie, (Polacy i Rosjanie) stanowili połowę — 40-tu. Baliśmy się, że Rosjanie w śpiewie nas pobiją, okazało się jednak, że nasze piosenki bogatsze, że więcej ich znamy i że, gardła nasze lepiej wysmarowane. Na ogólne życzenie skautów niemieckich Bocian po śpiewie „Czerwony pas“ zatańczył zbójnickiego (góralskiego) a na życzenie skautów rosyjskich Bocian z Anulką tańczyli krakowiaka, do którego przygwizdywali nietylko nasi, ale i Rosjanie. Wycieczka w każdym razie udała się dobrze i od-

Polski Klub Sportowy „Sparta” na Litwie



Przystań na Niemnie pod Kownem

Znamienną cechą jest, że starsze pokolenie coraz bardziej interesuje się i popiera akcję młodzieży. Również i prasa polska przyczynia się w dużej mierze poważnie do spopularyzowania wzrostu organizacyj sportowych.

„Junacy“ górą!

„Junak 21” z Marechal Mallet zasługuje na szczególne wyróżnienie.

Pomijając już szereg zwycięstw odniesionych przez ten klub nad klubami polskiemi — należy mocno podkreślić jego zasługę w zakresie propagowania sportu polskiego wśród obcych.

Ostatnio, w „dniu pracy” „Junak 21” odegrał mecz piłki nożnej z brazylijczykami w Mallecie.

Mecz ten został zakończony zwycięstwem Polaków w stosunku 3 : 2.

nieśliśmy wrażenie, że dobrze się spisaliśmy.

* * *

W święta zesłania Ducha św. druhny *drużyny Król. Jadwigi* wyjechały pod kierownictwem „Żarłoka“ do Hohenbinde w okolicy Erkner. Ulokowały się w stodole, same sobie gotowały i rozbijały się w okolicy. Bobrowały całe trzy dni a w święta chodziły do kaplicy katolickiej w Erkner, spełnić obowiązek swój wobec wiary. Kilkanaście zdjęć z wycieczki tej na zawsze pozostawią miłe wspomnienia.

* * *

Drużyna Zawiszy Czarnego w tym roku pod kierownictwem Bociana rozbiła obóz na ziemiach ongiś słowiańskich, nad jeziorem Teupitzsee. Obóz z siedmiu namiotów, 21 uczestników, tuż nad jeziorem, urządzony z komfortem, wielki stół, bajeczne kuchnie, dowóz mleka i t. p. a nad tem wszystkiem wznosił się rano po modlitwie sztandar narodowy witany przez obóz i łopotał do wieczornej modlitwy i ciszy nocnej. A ogniska wieczorne, miłe i pełne swojskiego nastroju na zawsze niezatartemi głoskami się zapisały w historji drużyny. Przybyło kilka nowych totemów przy ogniskach a więc, np. „Tarzan, Śmierduch, Kamyszek, Waligóra, Dyplomat“ a zatwierdzono totem „Zdechł Pies“. Zgadnijcie, kto totemy te otrzymał?

* * *

Nad małym jeziorem w okolicy Fürstenwalde rozłożyła się obozem *drużyna Tadeusza Kościuszki* licząca około 30 chłopców. Wyjechała, zabrawszy ze sobą zuchów, spędzić kilka dni na łonie przyrody. Kierownictwo obozu objął druh B.— Gry, zabawy, śpiew, kąpiel, rzeczy mile widziane w obozie harcerskim, miały największe powodzenie, struganie kartofli, różne prace obozowe strachem napawały biszkoptów, ale taki już los biszkopta, pracuj bez pomocy mamy i nie narzekaj.

* * *

Drużyna Zawiszy Czarnego po świętach, w czasie od 10 — 22 V. r. b. urządziła wycieczkę w Alt Buchhorst nad brzegami Peetzsee 4-dniowy obóz dla zuchów. Udział w nim brało 22 dh. a w ostatnim dniu obóz razem z gośćmi liczył 28 osób. Każdy dzień obozu rozpoczynano i kończono modlitwą, powitaniem sztandaru narodowego. Gry i zabawy obok pracy wypełniały chwile spędzane w obozie a wycieczki w okolicy zapoznawały uczestników z pięknościami okolicy. Szkoda tylko, że nie wolno nam było rozpalać ogniska wieczornego. Kierownikiem obozu był dh. „Konsul“, przybocznym „Zdechł Pies“, oboźnym „Opozycja“ a gospodarzem „Łata“. Dobrze zresztą „Łata” łatała kasę i skromne fundusze. W niedzielę 22. V. r. b. rano wyruszono do Berlina i po wysłuchaniu wspólnem mszy św., w kościele św. Piusa rozwiązano obóz dla zuchów. Pozostały miłe wspomnienia.

Tak wyglądały w krótkich zarysach wycieczki drużyn w okresie świątecznym

Różne

Jeszcze o IV plenarnem posiedzeniu. Rady Naukowej Wychowania Fizycznego

Jak już donosiliśmy w jednym z poprzednich numerów (Nr. 6) dodatku „Sport i wychowanie fizyczne“ — IV zebranie plenarne Rady Naukowej W. F. było ewenementem nader ważnym, którego wpływ na rozwój i charakter kultury fizycznej w Polsce b. wielki.

Obecnie pragniemy podzielić się z naszymi czytelnikami wiadomościami b. konkretnemi, jakie zdołaliśmy uzyskać o przebiegu tego niezwykle ważnego posiedzenia.

Zebranie otworzył Przewodniczący Rady Marszałek Józef Piłsudski.

Na pierwszym punkcie porządku obrad było sprawozdanie z działalności Państwowego Urzędu W. F. P. W.

Odczytanie świetnie opracowanego referatu płk. Kilińskiego zajęło zgórą godzinę; Dyrektor P.U.W.F. dał w swojem exposé całkowity obraz stanu kultury fizycznej w Polsce, omawiając szczegółowo każde zagadnienie.

Płk. Kiliński podkreślił, iż formy organizacyjne uległy nieznacznym tylko uzupełnieniom, gdyż kilkuletnie doświadczenie potwierdziło trafność ujęcia we właściwe ramy całości zagadnienia. Akcja społeczna, zogniskowana w Komitetach w. f. rozwija się pomyślnie. W chwili, kiedy się wszędzie kurczą budżety, pełna zapału akcja Komitetów wyrównuje szczerby w budżecie państwowym w sposób nieraz decydu-

jący. Od 800.000 rocznego budżetu globalnego dociągnęły Komitety do 5 miljonów. Komitety większych miast okazują naogół znacznie mniejszą aktywność od Komitetów powiatowych. Podkomitety gminne tworzą się dopiero w ostatnich czasach.

Jednym z najważniejszych działów pracy P.U.W.F. było kształcenie instruktorów w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego.

Pod względem budowlanym można już obecnie uważać Instytut za dzieło skończone.

Studja w. f. w Uniwersytetach Poznańskim i Krakowskim dopełniają dzieła kształcenia instruktorów pełnowartościowych. Pozatem pracują nad kształceniem kadry pomocniczych instruktorów i przodowników Okręgowe Ośrodki w. f. W ciągu ostatnich dwu lat wypuściły one ze swych murów i boisk przeszło 2.000 przodowników z różnych gałęzi sportu i przeszło 5.000 uczestników kursów wstępnych i propagandowych. W nadchodzącym roku szkolenia Ośrodki ruszą w teren do różnych miejskich i wiejskich skupień z instruktorem i sprzętem dla propagowania i instruowania na miejscu. P. U. W. F. obiecuje sobie po tej akcji szybszą injekcję ruchu sportowego wgłąb, przyśpieszenie kroków w dążeniach do demokratyzacji i upowszechnienia w. f., oraz potanienie i umoralnienie systemu szkolenia.

Z kolei przystępuje Płk. Kiliński do drugiego obszernego zagadnienia: powszechności w. f. Największą grupę ćwiczących stanowią szkoły. Obejmuje ona okrągło 4 miljony młodzieży obojga płci. Dążeniem jest zorganizowanie w każdym powiecie choćby jednego wzorowego ogniska metodycznego dla w. f. w szkołach powszechnych, któreby promieniowało przy sposobności miesięcznych zjazdów nauczycielstwa.

W szkolnictwie średniem powrócono tu i ówdzie do dawnych 2 godzin tygodniowo. Wzmożono natomiast ruch wycieczkowy młodzieży. Z uznaniem należy podnieść rozporządzenie, wprowadzające przygotowanie do zdobycia Państwowej Odznaki Sportowej w obowiązujący program ćwiczeń szkolnych.

Młodzież akademicka nie przestała być dokuczliwą bolączką. Pan Minister W.R. i O. P. ustanowił komisje uczelniane i międzyuczelniane dla spraw w. f.

Wstępną grupę stanowią organizacje p. w. Ograniczono tam do minimum teorję, praktyczne zaś ćwiczenia przeniesiono w teren, gdzie uczeń zżywa się z przyrodą i używa więcej ruchu i swobody. Do programów wprowadzono boks.

Najistotniejszą grupą, w każdym razie najczystszą w swej formie i treści, budującą z zapału jednostek, a więc z ochotników, zręby powszechności w. f. i sportu winni być członkowie klubów i związków sportowych. Porozumienie między P. U. W. F. a Zw. P. Zw. Sportowych jest całkowite.

Przyszłość sportu polskiego leży głównie w rozwiązaniu problemu usportowienia wsi i usamodzielnienia ruchu sportowego kobiet. Wieś ruszy z miejsca, gdy otrzyma instruktorów i sprzęt, bo pierwszych niema wśród siebie a na drugie jej nie stać obecnie. Młodzież wiejska, gdy tylko ma możność zasmakowania w grach sportowych, lgnie do tego ruchu jako miłej i pożytecznej rozrywki. Propagandowo wieś już jest zemocjonowana i na polu kultury fizycznej ma już pierwsze sukcesy do zanotowania.

W roku sprawozdawczym 1928/29 obejmowało się normalną albo skróconą drogą metodycznego wychowania fizycznego 1.500.000 ludności Państwa Polskiego. Dziś możemy ustalić cyfrę 5.000.000. Idziemy wytrwale ku zwycięstwu. Do propagandy przyczynia się w wysokiej mierze Państwowa Odznaka Sportowa.

Zagadnieniem, którem P.U.W.F. sporo poświęca uwagi, jest kwestja opieki lekarskiej.

Sądzić należy, iż praca P. U. W. F. w niedługim już czasie wywoła rewolucję w strukturze fizycznej naszej młodzieży, a w konsekwencji — podniesie ją i pod względem duchowem.

Odrodzony ruch w. f. w tęsknocie do słońca, powietrza i wolnej przestrzeni odwrócił się od sal gimnastycznych, których zastał w Polsce w rzeczywistości mało, ale stosunkowo więcej jak boisk. Ogólny stan posiadania według obecnych niedokładnych danych statystycznych przedstawia się następująco: boisk i placów do gier 1.105, stadjonów, t. j. boisk piłkarskich z bieżnią i urządzeniami lekkoatletycznemi 888, sal i hal gimnastycznych 342, pływalni 100, ogrodów Jordanowskich zewidencjonowanych 34, w rzeczywistości napewno znacznie więcej, przystani wioślarskich 91, strzelnic 492, kortów tenisowych 811, torów saneczkowych 38, skoczni narciarskich 15, torów kolarskich 17.

W ostatniem dwuleciu przybyło 399 boisk, 257 stadjonów, 73 sal i hal gimnastycznych, 18 pływalni, 16 ogródków Jordanowskich, 21 przystani wioślarskich, 50 strzelnic małokalibrowych, 234 kortów tenisowych, 15 torów saneczkowych, 10 skoczni narciarskich, 4 tory kolarskie.

Szczególną dumą P. U. W. F. jest uruchomienie ośrodka żeglarskiego w Jastarni, później w Gdyni. Zaopatrzono ośrodek w nader cenny sprzęt, który stanowią 4 jachty morskie, w tem dwa otrzymane w darze od sędziów i prokuratorów R.P., 3 jole, 3 bąki i łódź motorowa.

Płk. Kiliński zakończył sprawozdanie następującemi słowami: „Zdajemy sobie sprawę z tego, że ociosanie modnego i żywiołowego ruchu wychowania fizycznego i sportu z wszelkich wybujałości nienaturalnych, z jednej strony, a usankcjonowanie trwałości żywota, godności i sensu tego ruchu z drugiej strony bez udziału nauki, serca i wiary w jego moc wychowawczą nie przyjdzie".

W dyskusji nad sprawozdaniem Dyrektora P.U.W.F. zabierali głos prawie wszyscy uczestnicy obecni na zebraniu.

M. in. Marsz. Józef Piłsudski, jak już podawaliśmy, przewodniczący Rady naukowej W. F., w swoich licznych, b. cennych i trafnych uwagach na temat sportu, oświadczył m .inn. co następuje:

„Sport jest olbrzymim elementem propagandowym. Ale jak zwykle idzie się drogą złą, a zła rzecz najwięcej propagandy robi. Sportowe rzeczy mają zawsze charakter jednostronny. Jakaś kobieta skacze przez płotki. Ktoś powiedział mi: to jest znakomita płotkarka. Dowiedziałem się, że to jest uczennica która kończy gimnazjum i zarazem znakomita płotkarka. Pomyślałem sobie o tej biednej dziewczynie: ona nic już nie ma robić, tylko skakać przez płotki. Ponieważ ona przygotowuje się na występy, musi więc odpowiednio trenować, zmienić swój tryb życia, ją codziennie ważą, codziennie masują i ona ciągle skacze... przez durne płotki. Jej celem jest tylko żeby ona z jednego płotku przez drugi skoczyła. I ona ciągle to robi. Przecież to można życie zbrzydzić. Można się unieść w stratosferę sportu i uważać, że zadanie życia jest wyciągnąć jeszcze minutę jeszcze milimetr...".

Posiedzenie popołudniowe prowadzi gen. Rouppert. Następuje sprawozdanie przewodniczących poszczególnych komisyj, a więc komisji miernika, lekarskiej i t. p.

Sprawozdanie sekretarjatu Rady przyjęto bez dyskusji, poczem red K. Muszałówna wygłosiła referat o P.O.S., płk. dr. Gilewicz o programach C. I. W.F.'a i studjach uniwersyteckich w .f.

W konsekwencji obrad zostały przyjęte wnioski, których większość podaliśmy już poprzednio. Wniosek pominięty przez nas poprzednio brzmi, jak następuje:

„Należy dążyć do zbliżenia warunków uzyskania P. O. S. do warunków odznak różnych związków sportowych. W tym celu porucza się Komisji Lekarskiej Rady Naukowej zbadanie regulaminów odznak związkowych i opracowanie wniosków".

Warunki przyjęcia do Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego na studjum dwuletnie w r. 1932.

W roku bieżącym do C. I. W. F. przyjmowane będą kobiety i mężczyźni w wieku od lat 20 do 25, posiadający maturę gimnazjalną lub seminaryjną, przyczem pierwszeństwo mają kandydaci (tki) z maturą gimnazjalną.

Podania o przyjęcie do Instytutu reflektanci (tki) wnieść powinni do Dyrektora C. I. W. F. (Warszawa, Urząd Pocztowy 21. Bielany, C. I. W. F.) do dnia 10-go sierpnia 1932 r. Do podania należy dołączyć:

a) metrykę urodzenia,
b) świadectwo dojrzałości,
c) „ zdrowia wystawione przez lekarza urzędowego,
d) świadectwo moralności w wypadkach, jeśli pomiędzy ukończeniem szkoły średniej, a wniesieniem podania do Instytutu upłynął więcej aniżeli 1 rok.
e) odpis świadectwa posiadanej P.O.S.,
f) zaświadczenia z odbytych obozów, kursów p. w., odbytej służby wojskowej, ukończenia II stop. p. w., pracy w organizacjach społecznych itp.,
g) zobowiązanie, że w razie przyjęcia do instytutu kandydat będzie uiszczał regularnie należności pieniężne, oraz że podczas studjów w Instytucie utrzymywać się będzie na koszt własny.
h) życiorys napisany własnoręcznie,
i) trzy fotografje nie naklejone z podpisem własnoręcznym.

Po rozpatrzeniu podań Dyrekcja Instytutu wybierze kandydatów (tki) na

kurs eliminacyjny, który trwać będzie od 6-go do 16-go września 1932 r., przyczem wyśle kandydatom na wymieniony kurs wezwania, nieprzyjętym zaś odeśle złożone przez nich podania wraz z załącznikami, w terminie do 20-go sierpnia.

Kandydaci (tki) przyjęci (te) na kurs eliminacyjny poddani (ne) będą:

a) badaniom lekarskim i psychotechnicznym,
b) egzaminom pisemnym z zakresu wiadomości ogólnych, które kandydaci nabywają w szkole średniej ze szczególnem uwzględnieniem przyrodoznawstwa i nauk społecznych,
c) próbie sprawności fizycznej, w której kandydaci wykazać się muszą następującemi wynikami minimalnemi:

	Kandydatki:	Kandydaci:
bieg 60 m.	10,6 sek.	—
„ 100 m.	—	13,8 sek.
„ 500 m.	2 min. 10 sek.	—
„ 1000 m.	—	3 min. 25 sek.
skok wzwyż	105 cm.	130 cm.
„ w dal	300 cm.	450 „
rzut piłką palantową dowolną ręką	30 m.	—
rzut granatem 500 gr.	—	45 m.
pływanie stylem naprzemian ręcznym	25 m.	
albo piersiowym (czas dow.)	50 m.—1 m.	

Na kursie eliminacyjnym bezwarunkowo odrzuceni będą ci (te) kandydaci (tki), u których stwierdzone zostanie przemęczenie wskutek forsownego treningu lub przygotowań w zakresie ćwiczeń cielesnych do egzaminu eliminacyjnego:

Wezwani (ne) na kurs kandydaci(tki) wnoszą opłatę za kurs w wysokości 65 zł. na koszty egzaminu i pełnego utrzymania z zakwaterowaniem w C. I. W. F. Pozatem wezwani (ne) na kurs kandydaci (tki) muszą posiadać:

a) własną pościel (2 prześcieradła, koc, poduszka),
b) strój gimnastyczny kompletny.

Uwaga: Drogę do Instytutu i zpowrotem kandydaci (tki) odbybywają na koszt własny, przyczem przysługują im ulgi 50%, które otrzymać mogą na podstawie zaświadczenia Dyrekcji C.I.W.F. dołączonego do wezwania na kurs eliminacyjny.

Po kursie eliminacyjnym Dyrekcja Instytutu wybierze 40 kandydatów i 20 kandydatek na kurs dwuletni wychowania fizycznego w CIWF. Kandydaci(tki) zakwalifikowani (ne) do przyjęcia do Instytutu obowiązani są mieszkać w internatach Instytutu oraz:

1) skorygować wady wzroku zapomocą szkieł,
2) uporządkować uzębienie (z wyleczeniem, zaplombowaniem itp. chorych rębów),
3) wpłacić wpisowe w wysokości 50 zł. na potrzeby kulturalne słuchaczy Instytutu,
4) uiszczać opłaty miesięczne w wysokości 150 zł. na koszty całkowitego utrzymania łącznie z praniem bielizny, wyżywieniem, leczeniem, opłatami laboratoryjnemi i bibljotecznemi,
5) zakupić komplet stroju ćwiczebnego według ustalonego przez Instytut wzoru kosztem około 100 zł.
6) wnieść po ukończeniu studjów opłatę 40 zł. na koszty egzaminu końcowego,
7) przestrzegać ściśle wszelkich zarządzeń Dyrekcji Instytutu,
8) zwrócić koszty wszelkich spowodowanych z własnej winy uszkodzeń sprzętu i urządzeń,
9) odbyć po drugim roku studjów przed uzyskaniem ostatecznego świadectwa z ukończenia Instytutu praktykę w jednym z obozów letnich,
10) wykazać się w czasie studjów w C. I. W. F. poza pracą objętą programami Instytutu w chwilach wolnych od studjów pracą samokształceniową w organizacji Bratniej Pomocy Słuch. Instytutu w kompletach dziecięcych, ogródku jordanowskim itp.

Po ukończeniu dwuletniego studjum w Instytucie kandydaci (tki) otrzymują zaświadczenia, uprawniające ich do nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich, kierownictwa wychowaniem fizycznem w stowarzyszeniach i klubach oraz do objęcia stanowisk kierowników hufców szkolnych i podinstruktorów drużyn ratowniczych Czerwonego Krzyża.

Redaktor: Bohdan Lepecki **Wydawca: Stefan Lenartowicz**

Druk. Społeczna „Zrzeszenie drukarzy" Pl. Grzybowski 3/5